

チームワーク

―パートナーとしてのがん患者と医師―

ドイツがん支援協会

住 大 恭 康 訳

目 次

前書き

はじめに

チームワークは最初から

お互いに話して理解しあう

病気の経過におけるチームワーク

知識は助けになります

付録

はしがき

前書き

読者の皆様

人は病気にかかると、健康を取り戻すために援助してくれる様々な人を必要とします。健康を回復するという目標に可能な限り近づくためには、病人自身、その家族や友人、医師や医療チームに属する看護師等、誰もができるだけ効果的に協力する必要があります。誰もが治療を理解して、同意している時に生まれる「チームワーク」によってのみ、最善の治療効果が得られるといえるでしょう。

当事者達の多くの報告によると、残念ながら、今のところはそのような状況にないようです。医師のことばの多くは患者のことばと異なり、そのため、患者には医師のことばが理解できません。また、患者が医師に理解してもらうことも困難です。医師が患者に説明できる場合であっても、実際には説明がなされなかったり、適切な表現が選ばれなかったりすることがあります。また、必要と思われる質問であっても尋ねられないことがあるようです。患者が敬意を払って欲しいと思っているのに、「一症例」として扱われているに過ぎないと感じられることも多いようです。医師の側としては、経済的、政治的、社会的、法的な圧力を受けている状況にあります。病院における経営管理や人材不足は、医師の負担を重くしています。さらに、医師の教育において、「会話」がテーマとされることはほとんどありません。大きな希望や慰めが不可欠な重病の告知や、治癒が望めない患者との会話は、(まだ)大学での教育、あるいは、専門医を養成する教育に組み込まれていません。多くの場合、医師や患者はこの困難な状況で途方にくれ、ことばを失ってしまいます。

「あの時、病気についてよく知っていて、共感を示し、支援してくれる誰かと、是非とも話したかったのだけども……」（あるがん患者の家族のことば）

このような状況をみれば、この冊子内の助言や勧めの多くは現実の反映でなく、（まだ）見通しといわざるをえません。ひよっとすると、医師や病院生活をすでに知っている人は、ここに書かれている助言を読んで、「すばらしい、でも、現実……」と思うかもしれません。

しかし、すべてがこのまま続くわけではありません。かつては不可能と思われた変革が実現しなかったとすれば、ドイツがん支援協会も現在のような高い地位を占めてはいないでしょう。

この冊子が、闘病時のがん患者のケアを本当のチームワークとする手助けになれば幸いです。この冊子は、患者、家族、医師、その他、チームのメンバーに属するすべての人に向けられています。最初から最後まで読んでいただいても、必要に応じてあちこち読んでいただいてもよいように構成されています。

患者であるあなたには、勇気を持って医師に望みや気持ちを伝え、また、医師との対立をなくすために、その対立について話し合ってもらいたいと思います。医師の中に、闘病を支えてくれる信頼できるパートナーの姿を見つけてください。また、情報を持ち、協力することが有利であることを理解してください。互いに話し、互いに聞き、互いにわかりあうことのできる機能的な協力は、思われているほど難しくないことを示したいと思います。

この冊子が、患者と医師が会話を行うための共通の土台として役に立つことを期待しています。

はじめに

「金曜の午後、がんであることを知る…。それ以前はまったく健康だった。それなのに、病気が青天の霹靂のように襲いかかってきた。医師から診断を聞かされた時、とても興奮してしまって、何ひとつ具体的に尋ねることができなかった。本当にがんなのか、それすら確認することができなかった。でも、医師の様子から、深刻であることはわかった。こんな時、医師は具体的なことを言おうとしない。核心を避けるのだ。」（ある患者のことば）

ある人に腫瘍があることが確認された場合、その苦悩はとても大きいものです。確かに医学・科学の進歩のおかげで、がんが死の宣告を意味するとは限らなくなりました。しかし、当事者のほとんどはひどく不安になります。医師が患者に「あなたはがんです」と言う時、患者の誰もが、家族、友人、知り合いのがんに関して見聞したすべての事柄を自分の状況に関連付けます。

「がん」ということばの裏には、非常に多様な悪性の疾患が隠れています。あまり危険でないもの、非常に危険なもの、初期のもの、進行したもの。しかし、がんということばから、そのような差異を読み取ることはできません。

まさに十把一絡げにして「がん」を理解するため、がんと知らされた人のほとんどは、世界が崩壊するかのよう感じます。多くの人は、この新しい状況の見通しを持つことができません。患者や家族は途方にくれ、医療システムの網に絡め取られてしまったように感じます。彼らは多くの疑問をかかえながら、医師、病院の世界で立ち回することを学ばなければなりません。かれらには、今後どうなってしまうのかわからず、将来がとても不安になります。

す。

この冊子が、このような状況を克服する助けになることを願っています。経験的にしばしば生じると判断できる質問や問題も紹介し、それを解決する道を示そうと考えています。

この手引きの目標は、がんの治療に関わる全ての人の密度の濃い共同作業を奨励し、そのために必要と思われる実用的な助言を与えることです。

チームワークは最初から

病気の人には、健康を回復するために支援してくれる人が必要です。患者に関わる全ての人が緊密に共同作業することができれば、健康回復という共通の目標によりうまく到達できます。

以下では、うまく機能する治療・支援チームを作り上げるための、積極的な働きかけを推奨したいと思います。

このチームに誰が入っているかは、時とともに明らかになってきます。医師、看護師、ソーシャル・ワーカーと並んで、サイコオンコロジストへがん患者が受ける心理的な苦痛を考慮に入れた治療を行うがん専門医や宗教家など、あなたを守り、支えてくれる人で、あなたが信頼できる人であれば誰もがそのチームに入ります。

このグループでは、それぞれの人がそれぞれの課題を引き受けることになり、うまくいけば、最も苦しい時期にもあなたを受け止めてくれるネットができます。

他の共同作業と同様に、この場合にも、互いが衝突することなく、うまくいくばかりとは限りません。それぞれの人の間には、誤解や諍い、失望が生まれるかもしれません。多くの場合、互いの期待がはつきりしなかったり、

異なっていたり、矛盾していたり、また、事態の認識や評価、整理の仕方がそれぞれの人で異なっていたりすることがその原因と考えられます。

この「多様な現実」から生まれる差違は、実際に存在するものであり、また、存在し続けるものです。つまり、なくしてしまうことはできないのですが、そのような差違が存在することを認めれば、大きな一歩を踏み出したといえるでしょう。

役割を演じる

様々な患者が医師に対して望む役割は多様です。

ある患者は次のように言うかもしれません。「先生、お任せしますから、どうすればよいか教えてください。それで充分です」別の患者は、全ての治療法について詳細な説明を必要とし、セカンドオピニオンへ別の医師の意見へを聞いて、納得したうえで初めて心から治療に同意するかもしれません。また、別の患者は、異なる意見を多く聞きすぎて、ますますどうすべきかわからなくなるかもしれません。

患者は、それぞれまったく異なる情報や手助けを必要としています。そして、手に入れた情報をその人なりに整理して評価しなければなりません。そうしてはじめて、心から治療に同意することができるのです。

あなた自身はどのような役割を演じるのがよいと感じるのか、また、どれほどの情報が必要とするのかよく考えて、それを医師に伝えてください。そうすることによって、医師が何をどれほど行えばよいのか明らかにになります。

ここ数十年の流れで変化してきたとはいえ、医師の側にも「理想的な患者」のイメージがあります。

二五年ほど前であれば、医師と患者の関係は明らかで単純なものでした。今後どうすべきか知っている医師が、

どうしていくか患者に伝える、というものです。多くの場合、そのような役割分担で医師も患者も満足していました。患者には、医師が必要と思うだけの情報が与えられるだけで、腫瘍について十分な説明がなされることはほとんどありませんでした。家族が追加的に情報を得ることはあっても、患者は「保護」されていました。

今日でも、質問することなく、ただ指示に従うだけの患者をよしとする医師がいます。その場合、患者はほとんど責任を負わずに済むため、患者にとって有利であるともいえます。しかし、決定に参加できないという点で不利になります。また、その場合、医師は、個々の患者に対して時間を割く必要がなくなりますが、治療の経過において心理的に支援し、精神的にも苦勞を分かち合って、ともに戦うということを含めた、オーダーメイドの治療には結びつきません。

患者の権利というキーワード

「患者は、詳細な情報と助言を得る権利、質が保証された適確な治療を受ける権利、適切にその治療に関与する権利を持つ」と、一九九九年の保健大臣会議が公表した「今日のドイツにおける患者の権利」に記されています。

情報が与えられ、説明を受け、自分の身がどうなるか知る患者は、医師のパートナーとなって、回復に向けて積極的に協力することができます。

患者の権利には、質が保証された適切な治療を受ける権利、治療を自分で決める権利（自己決定権）、説明と助言を受ける権利、セカンドオピニオンを聞く権利、情報の守秘に関する権利、医師を選ぶ権利、症状の記録に関する権利、損害賠償を請求する権利などが含まれます。

患者の権利をテーマとする情報は、インターネット上でも見つけられます。例えば、連邦医師会の「患者の権利

憲章」は www.bundesärztekammer.de、保健大臣会議の「ドイツにおける患者の権利」は www.mfjfg.nrw.de で公開されています。

責任分担の原則

ここ数年で、医師と患者の役割は徐々に変わってきました。医師の側が、パートナーという役割に対して理解を示すようになってきたからです。本当のチーム作業というのは、全ての人、つまり、医師も含めて患者の望みに従って協働することによってはじめて機能します。

また、今日では、経過と現状を知って積極的に治療に参画する権利や、治療に疑問をもったり拒否したりする権利を自認する患者も増えています。このように積極的な患者は、医療的な決断に関する責任と、決断に伴う健康回復の責任を部分的に引き受けることになります。

医師とどのような関係を持ちたいかよく考え、それを医師に告げ、また、それを実現するために、自分自身に何ができるか検討してください。そうすることで、医師と患者の信頼に充ちた関係を構築することが容易になるでしょう。

治療が進むに従って、ひよっとすると、役割分担もまた変わるかもしれません。あなた自身、あるいは、医師の役割を改める必要があれば、再度、医師と話し合ってください。

成人の患者と関わりを持つ医師にとって、積極的に共同で決断することは、責任分担だけを意味するわけではありません。患者が医師に対して、よりうまく願望や欲求を説明する機会を得れば、医師は、個々の患者に対して個別の治療方針を立てることができます。また、そのようにすべきです。

話をしたい、あるいは、わかりやすく情報を提供して欲しいという正当な望みに対して、医師が充分に耳を傾けてくれない場合には、なぜそのようなことが必要なのか医師にはつきりと伝えてください。

「私は自分の足では立っていないが、人間だ。だから、人間として扱われたい」（ドイツがん支援協会の映画『ちゃんと生きる』より）

全ての医師が、どの患者ともうまくつきあえるとは限りません。また、全ての患者がどの医師ともうまくやっていけるわけではありません。治療の経緯において助言を与え、ケアしてくれる医師としては、「化学反応」がうまく行く人物を探さなければなりません。

いわば、「舵取り」として治療を調整し、病気の経過に同伴する主治医は、人間として尊敬することができ、また、信頼できる者でなければなりません。もしそうでなければ、信頼できる別の医師を探す勇気を持つべきです。

制限はあるものの、治療の様々な「段階」において会う専門医に関しても、同様のことがいえます。化学療法、手術、放射線治療を行う専門医は、もちろん、第一に専門能力があり、最新の医療に通じている必要がありますが、さらに、計画している処置を素人にわかるように説明できなければなりません。ひよっとすると、専門医には予定された治療を充分わかりやすく説明できないかもしれません。そのような場合には、あなたの「舵取り」となる主治医に通訳として同席してもらうことを勧めます。

責任分担の原則によって、患者や医師の決断が困難になることもあります。状況に応じて、いつ、だれが、どのように、どれだけの責任を負うか話し合っておく必要があります。

提案された検査や治療法に同意するか決断するために、どれくらいの情報と会話が必要であるか、それぞれの場面で検討してください。

もちろん、例外のない規則はありません。どうすべきか医師が一人で決めなければならない緊急の場合もあります。緊急の場合とは、例えば、心筋梗塞や、重度の肺塞栓、あるいは、突然の失神などが起こった場合です。そのような場合には、医師はまず対処し、切迫した危険が過ぎ去った後に、なぜ、どのような治療が必要であったかを、患者や家族に落ち着いて話すでしょう。

しかし、そのような緊急時のために、ある程度の予防措置を講じておくこともできます。例えば、家族に自分の意思を見極めてもらうようにあらかじめ委任しておくことなどです。どのような状況では集中治療を望まないか、ヘリビング・ウィル（自己決定できなくなった時のためにあらかじめ記した意志）などによって法的に規定しておくこともできます。

「よい」医師

多くの人間関係において、共感と「化学反応」が問題となります。患者と医師の関係でも同様です。マイアーさんはシュルツ医師とうまくやっているが、シュミッツさんはシュルツ医師に不満を感じているといったことがあります。

患者にとつての、よい医師、あるいは、悪い医師という判断は、大部分がまったく個人的な感覚に基づいています。よいチームワークにおいては、相性のいい患者と医師の共同作業が成立しています。

ドイツがん援助協会の創設者ミルドレッド・シエール博士は医師を適切に評価する手助けとなる一連の質問を集めました。関心のある方は、一三二から一三四ページの質問をご覧ください。

家族の役割

がんという診断やその治療は、患者だけでなく、その家族や友人にも大きな負担となります。

あなたを「愛する人たち」は、できる限りあなたの助けとなり、支援しようとするでしょう。そして、彼らは、多くの情報を集めて、あなたに示してくれるでしょう。しかし、家族や友人もまた困惑しているため、その情報があなたにとって助けになるかどうか吟味することは容易ではありません。

情報の質は非常に多様です。「がん」であれば、「関わりを持った」人を誰もが知っており、よい助言ができると考えている人もいますでしょう。そのため、多様な情報が雑然としたままぶつかり合って、判断や評価ができなくなるだけでなく、整理すらできなくなる恐れがあります。

ひよつとすると情報があまりに多くなりすぎて苦勞することになるかもしれません。しかし、家族や友人もまたチームワークに関わっており、当事者として労を惜しまず、いつでも助けになることを示そうとしているのだと考えてみてください。

家族や友人は情報収集を手伝ってくれますが、方向性を決めるのはあなた自身です。

いつ、どのような情報が欲しくて、どのような情報は役に立たないと考えているのか伝えれば、家族や友人の助けにもなるでしょう。

医師と家族

家族が医師と話したがっており、あなたもそれを認めることができれば、そろって一緒に話をすることもできるでしょう。

話し合いが負担に感じられる場合には、家族に対して治療の詳細を説明してもらってもよいでしょう。もちろん、ある程度時が過ぎてからであっても、全ての重要な情報に関して、家族から話が聞けることを確認しておく必要があります。

病気やそれに伴う苦痛についてオープンに話し合うことは、大いに助けとなります。そのようにできる状態を保つように気をつけるべきです。他の人を「保護」しなければならないと考えて、黙り込んでしまうのは、多くの場合、逆効果で、不要な苦痛を新たに生むことにもなりかねません。

治療チームにおけるパートナーとしての患者

がんであるという疑いが生じたり、そのような診断がなされたりすれば、たいていの患者や家族はとても不安になります。不安な気持ちによって、冷静に考えたり、決断したりすることが困難となります。不安によって麻痺してしまうのです。そのような状況では、情報を集めたり評価したりすることが難しくなります。

信頼できる人と、様々な想像や心配、不安や絶望など、頭の中にあることすべてについてオープンに話し合うことができれば、自己決定が容易になるかもしれません。口に出すということ自体によって少し楽になることもあるでしょう。頭がクリアになり、閉じこもっていた殻から出て、現実に対処できるようになるかもしれません。

がんの疑いや診断が告げられた後の非日常的な状況においては、次のことを忘れないでください。医師はあなたのために存在しているのであり、他の職業と同様、医師の仕事とは、その業務を遂行することにあるということです。医師は病気について知っており、何がどれだけわかったかを説明することができ、どの診断・治療法が確かなもので、どれが疑わしいものであり、どのような施設がその病気を多く扱ってきたのか等を知っているはずで

医師は、これらの情報をあなたにわかるように伝えなければならないのです。

このような業務を医師に要求することは、あなたに備わった権利です。

お互いに話して理解しあう

コミュニケーションということばは、ラテン語に由来しており、元来「共同で行う、伝達する、参加する、相談する」といった意味を持っています。

医師と患者のコミュニケーション、つまり、医師と患者の相互理解には、様々な障害がありますが、どのような障害があるか知っていれば、取り除くこともできます。

医師・患者のコミュニケーションにおける障害

- ・ 医師は、医学教育と実務において、病氣、苦しみ、死に対して、常に、プロとして対処することを学んでいます。医師にとって、病んでいる患者は日常であり、また、医師は専門知識の世界で暮らし続けています。それに対して、大部分の患者は病氣によってそれまでの世界を失ってしまい、病氣やそれにまつわる様々なことは、予期していなかった、新しい脅威となります。

- ・ 医師と患者が持つ知識には、格段の差があります。医師は職業柄、知識や情報に関して優位に立っており、患者に理解できない専門用語を使うことがしばしばあります。そのため、患者が医師に理解してもらおうことも、また、医師が話す内容の詳細を患者が理解することも、困難な場合がよくあります。

・ 医師と患者の間には、さらに、階級的な格差もあります。医師は、社会的にずっと高い位置にランクづけられ、多くの人にとって、手の届かない尊敬される人です。

・ さらに、重い病気を治療するために、慣れた環境から引き離されている人は、医療機関によって萎縮させられています。そのため、本来、共に病気と戦うパートナーである医師に対して、うろたえてしまい、なるようにしかならないと思っています。しかし、「病院という手段」やそれに属するものは、患者を助けるという任務を負っているのです。

主治医は「苦しい時の助け」であり、知識を与え能力を発揮してくれるパートナーであると考えてください。

以下の章では、あなたの希望ができるだけ満たされるようにするために、医師とどのように会話を進めたらよいのか、実用的な助言を示します。

「立っている者が横になっている者を見下ろし、自動的に赤ちゃんことばになる。」（『がんと生きる』）

会話の準備

現代の医師は以前にも増して時間に追い立てられています。それでもなお、医師に対してあなたのために時間を作って欲しいと要求するのは、間違っています。しかし、その時間をできるだけ有効に使えるように尽力してください。そのためには、準備が欠かせません。

診療所や病院における会話のヒント

・ 会話の前にメモ用紙と鉛筆を用意して、頭に浮かぶ質問を全部書きとめてください。

・ 重要な質問をメモし終わったら、適切と思われる順に並べてください。いくつかの質問は不要になるかもしれませんが。あなたが質問したいと思いきうなことには、診断や治療等についての客観的なことがあるでしょう。

・ 病状、痛み、不安、病後の見込み、社会的な保障、援助機関や介護器具、その他、まったく別の質問があるかもしれません。

・ 会話の前に、医学的な情報を得ておいてください。（このシリーズの冊子などが役に立つでしょう）

・ 質問がたくさんある場合には、それを訊くための日時を医師と決めてください。重要ではない簡単な質問であれば、外来や検査の時にすることもできるでしょう。

・ 決まった日時は、しっかりと守ってください。できない場合には、前もってキャンセルしてください。

・ 重要な質問は、それに適した場所で行われることを確認してください。会話は――廊下やドアが開いた部屋、あるいは、通りすがりに顔をあわせた場所ではなく――適切な環境で行われなければなりません。他の人や電話で中断されるようではいけません。

・ 特に診療所においては、プライバシーが守られなければなりません。プライベートな話が、隣室の人に聞かれるようなことを許してはいけません。会話のために必要な部屋がなくても、落ち着いた場所は見つけられるはずです。

・ 多くの患者がいる診療所では特に、医師や看護師に覚えてもらわなければなりません。もし別の患者と間違えられているようであれば、あなたの名前を告げてください。

・ もし、一人で医師と話をするのがいやなら、家族や友人を会話に連れて行ってください。後で聞いて見ると、

実際、二つの耳よりも四つの耳の方がよく聞くことができます。あなたが聞き逃したことを、家族が聞いていたり、その逆ということがあったりするでしょう。つまり、一人で聞くよりも多くの情報が得られるわけです。

- ・ メモが取れるように、用紙を持っていてください。

- ・ 念のため、会話までの待ち時間を長く感じないために何か持参してください。

会話の進め方

会話の進め方についてのヒント

- ・ 医師の言うことに注意を払って正しく理解してください。もしわからない時には、ちゃんと聞き返してください。

- ・ 知らない単語が使われたら、そのことばを説明してもらってください。多くの医師は、あなたに理解できない言葉をどれほどたくさん使っているか気づかないほど、普段から医学的な専門表現にとらわれています。

- ・ 医師があなたの質問に答えたか、また、その答えが理解できたか確かめる時間をとってください。

- ・ できれば、計画された治療がどのようなものかイメージしてください（例えば手術など）。病んだ器官やリンパ節の位置などを画像で見れば、関連する多くの内容がよく理解できることがあります。

- ・ 医師と会話する間に、重要な話は臆することなくメモしてください。次回の会話にはそのメモを持っています。

- ・ アメリカの自助グループへ同じ病気に苦しむ患者・家族が情報交換などを行って互いに支援するグループへは、会話を録音してよいか医師に尋ねるように勧めており、それがよい結果を生んでいます。医師に尋ねてみ

て、もし、反対するようであれば、なぜ拒むのか説明を求めてください。

- ・ 医師に対しては、身体的な苦痛だけでなく、精神的・心理的な状態についても話してください。

- ・ 明確・明瞭に話すよう心がけてください。回りくどい言い換えによって、曖昧さが残ることがあり、また、会話の時間が長くなることがあります。例えば、あらかじめ家族や友人に話しておくとい良いでしょう。

- ・ 検査や治療を決断するのが困難な場合には、考える時間を求めてください。

会話の雰囲気

医師も人間です。あまりに多くの仕事を抱えていたり、担当する患者の好ましくない経過に巻き込まれたりして、疲れ果てていたり、機嫌が悪かったりします。

病気の時には、他人のことばやアクセント、身振り等を慎重に解釈しようとし、それを全部自分に関連付けて考えるものです。しかし、できればそのようにしないほうがよいでしょう。行き過ぎない程度に医師の感情のゆれを認めて、医師に依存しすぎないように気をつけてください。

あなたは患者として人生が変わるかもしれない境界線上にいるのであり、理解や配慮、忍耐や時間、そして、わかりやすい情報を得る権利を持っています。

あなたが説明を受けて納得しなければ、いかなる決断もなされたとはいえず、いかなる理由であれ、あなたが（まだ）決断できないのであれば、別の意見を聞く権利があります。

よい会話を行うには、環境が整わなければなりません。会話に参加する人が満足するかどうかは、非常に些細なことにかかっていることがよくあります。よい会話の雰囲気を作り出すことには、基本的に、会話に参加する全て

の人が責任を感じるべきです。しかし、がんに病んでいる人は、非日常的で負担が大きい状況に身をおいているため、環境の整備は医師が引き受けるべきでしょう。

会話の雰囲気は心地よくない場合には、それを伝えて、どうすればよいか医師にわかるようにしてください。

心地よい会話の雰囲気を作るヒント

- ・ できるならば、会話する人同士は同じ目の高さで話すべきです。あなたがベッドに寝て、医師があなたの前に立っているような場合、あなたが医師を見上げ、医師があなたを見下ろすことになります。そのような状況では、対等な会話ができません。

- ・ 会話する人同士の距離や座る位置もまた、心地よさに影響します。医師が部屋の端にいるなどあまりに離れている場合、あるいは、ベッドの脇に座るなどあまりに近い場合にも、雰囲気はよくなりません。普通、一メートルから一・五メートルくらいの距離が心地よいと感じられるようです。

- ・ 医師の部屋で会話が行われる場合には、医師と患者の間にある机がバリアのように感じられることがあります。斜向かいに座るのが心地よいようです。

- ・ 意識と注意力を保とうとして、必要以上に緊張しないでください。医師とうまくアイコンタクトをとってください。

- ・ 医師の説明について行けるか注意して、もし理解できない時は医師にそう言ってください。

- ・ 医師が質問を理解したか、また、それに答えようとしたか確かめてください。確信できない場合には、質問を繰り返して、答えをちゃんと理解できたか確認したいと話すのがよいでしょう。

- ・ 医師が話し終わるまで待ち、また、医師にはあなたが話し終わるまで待つように頼んでください。
- ・ ある問題について医師と見解が異なる場合、例えば、提案された治療を断りたい場合には、事務的にそれを伝えてください。感情的なプレッシャーを感じる場合には、別の日に話した方がよいかもしれません。
- ・ あなたが医師の提案に同意したくない場合、医師にはそのわけを知る権利があります。大概、医師はそれに対応することができ、あなたの意にかなう提案をしてくれるでしょう。

- ・ 医師との会話にメモを持参することをはばからず、重要な話は落ち着いて書き留めてください。

医師とのチームワークを求めるのであれば、あなたが医師から十分な情報を得たいと望むように、あなたも医師に大事なことを全て伝えてください。あなたの苦しみや不安、考え方や望みは、あなたが話さない限り、医師には考慮に入れることができません。

質問と答え

医師との会話に向かう時には、医師から何が聞きたいのかあらかじめ考え、内容に相応しい表現を探しておいてください。

質問は、できるだけ自由に答えられるようなものにしてください。つまり、「ハイ」「イエエ」では答えられないような質問にしてください。そうしなければ、医師に答えを提案するようなことになり、よりよい情報を得ることができません。たとえば、化学療法の副作用について知りたいのであれば、「どのような副作用を考えておく必要がありますか」などと聞くことができます。

もちろん、標準的な質問といったものは存在しませんが、以下に、しばしば質問される内容のリストをあげます。

ひよつとすると腫瘍であるかもしれないと医師が疑いを述べた時。

- ・ なぜそのように疑われるのですか？
- ・ 診断のためにどのような検査が必要ですか？
- ・ その検査はどのように行われますか？
- ・ そのために入院する必要はありませんか？
- ・ 外来でもいいですか？
- ・ その検査に危険はありませんか？
- ・ あるとしたらどのようなものですか？
- ・ 必要な検査は、通常行われているものですか？
- ・ 特別な施設に行く必要はありませんか？
- ・ その場合、どこがよいですか？（そこ以外にはありませんか？）
- ・ 意味はあるものの、絶対必要とは言えないような、追加的な検査はありませんか？
- ・ その必要性を判断するのは誰ですか？
- ・ 必要に応じて相談にのってくれる人はいませんか？
- ・ 必要な検査についての冊子やチラシはありませんか？
- ・ 検査結果はいつ頃ですか？

がんと診断されれば、ほとんどの場合、患者、家族、友人がショックを受けます。イメージや感情、あるいは心配があふれ出してしまい、理解力が限定されます。医師との最初の会話だけで全てを明らかにできるとは思わないでください。

まず知っておきたいことがどれくらいあるか、そして、理解する準備、あるいは、理解する能力がどれくらいあるか考えてください。

説明のための会話を何回かに分けることも、時には大切です。

会話を何度も行えば、医師の言うことをよりよく理解でき、また、医師の言うことが理解できたか確かめるために質問する機会も増えます。

ひよつとすると、信頼できる人と現状について語り合いたいと思うかもしれません。新しい困難な状況に対応できるようになるまでには時間がかかるものです。

がんという診断が確かな場合には、身体状況についての情報が必要となるでしょう。多くの質問に医師は答えられるでしょうが、質問によっては医師に答えられないこともあります。

以下の質問は医師から答えが得られるでしょう。

- ・ 腫瘍はどこにあり、どれくらいの大きさですか？
- ・ まだ転移していませんか？
- ・ 私のがんに対する、現在の標準的な治療法はどのようなものですか？

- ・私を担当する医師は、この病気の患者を何人くらい治療・手術していますか？
- ・同じような効果が期待できる治療法としてはどのようなものがありますか？
- ・それぞれの治療法には、どのような利点・欠点がありますか？
- ・その治療には保険が効きますか？
- ・その治療には、どのような危険・副作用が考えられますか？
- ・後遺症はでませんか？
- ・もしあるなら、どのようなものですか？
- ・その治療は性に影響しませんか？
- ・その場合、どのような影響ですか？
- ・生殖能力に影響はありませんか？
- ・もしそうなら、どのような影響ですか？
- ・治療と並行して心理・社会的な援助を受けた方がよいですか？
- ・臨床試験とはどのようなものですか？
- ・私の病気に関わる臨床試験は行われていませんか？
- ・その試験は何を明らかにするためのものですか？
- ・その試験に参加することはできませんか？
- ・もし治療しなかったらどうなりますか？
- ・セカンドオピニオンはどこで得られますか？

- ・ 治療後仕事に戻れますか？
- ・ 近くにサイコoncロジストはいませんか？
- ・ 自助グループや相談所を教えてくださいませんか？

これらの質問はしばしば聞かれる典型的な例に過ぎませんが、あなた自身の質問リストを作るヒントになるでしょう。

なお、この冊子の付録として、いくつかの種類のがんに特有な質問が上げられています（二三四―八ページ）。それらの質問の中にはもちろん、他のがんの場合にも当てはまるものがあります。

これらの質問に対する答えによって、十分な情報が得られるかもしれません。そうしたら、治療を決断することができる状況にあるか確かめてください。

さらに情報が必要だと思う時には、詳細な質問をしたり、より詳しい情報を集めたりすることもできます。以下の質問に関しては、医師の答えを期待することができません。疑問のまま終わることもよくあります。

- ・ なぜ、よりによって私ががんになったのですか？
- ・ 何か私は間違ったことをしたのでしょうか？
- ・ 私が病気であれば、私の妻・夫（家族）はいつたいどうするのでしょうか？
- ・ 彼らは私を支えてくれるでしょうか？ 見放すでしょうか？
- ・ わたしの社会的状況はどうなるのでしょうか？

・ 治療すれば治るでしょうか？

・ まもなく、痛みに苦しみながら死ぬことになるのでしょうか？

・ わたしの人生はどうなるのでしょうか？ 後どれくらい生きられるのでしょうか？

多くの人は、こういったことを自問しますし、あなたも、心の中にある思いを医師に話すことはできます。しかし、これらの質問に答えて欲しいと医師に迫れば、満足を得られない答えや、誤った答えが返ってくるでしょう。自助グループやがん相談所、あるいは、サイコオンコジストのところに行けば、ひよっとしたら助けが得られるかもしれません。その住所は医師に尋ねることもできますし、ドイツがん支援協会の情報・相談サービスでも知ることができます。

もちろん、特定の病気の延命率などに関しては統計的な数値が出されています。しかし、そういった数値は何千、何百といった人々のグループに通用するのであって、個々の人についての算定には使えません。

病気がどのような経過をたどるかは、ケースによってそれぞれ異なっており、多くの経験を重ねた医師にも見通しが立つとは限りません。

そのため、現実的な情報を得るにとどめて、医師に余命を教えるように迫ったりすることは避けてください。医師にも、正確な余命を伝えることはできませんし、また、してはいけないのです。

病氣の見通しについて、よい情報と悪い情報を可能性として知ることが多いのですが、よいほうが実現すると決めつけるのはよくありません。

病気の経過におけるチームワーク

質問は変化する

急性期には、医療的な措置とその結果に注意が向けられます。

しかし、がんの治療の場合には、よくならない、あるいは、悪くなるといった、理性的に対応できない、異常な状況となることがあります。

「普通の」病気の場合には、順序が逆です。具合が悪くなって、医者に行って、治療を受けて、遅かれ早かれ、またよくなります。

がんの場合には、当事者が病気であるという実感を持たない場合が少なくありません。ひょっとすると、特徴のない具合の悪さや、「なにか変な感じ」があっただけかもしれません。しかし、唐突に疑わしい所見があると言われ、続けて検査があり、最終的に複数の治療が行われ、そこで本当に病気だと感じるようになるかもしれません。

要領を得ている医師であっても避けられるとは限らないこのような状況は、医師・患者関係を困難にします。

そこで、「調子がよくなり、再び健康になるには何をしたらよいでしょうか？」というのが、多くの人にとって、初診後の重要な質問となります。

「これまでのように生活してください」　こういった答えを受け取る患者が多いようです。できるだけ早く病気になる前の生活に戻りたい患者は、聞きたかった答えを得て満足するかもしれません。しかし、そのような助言に

満足しない患者もいます。なぜ他の人ではなく自分が病気になったのかと自問し、「これまでの生活が病気の原因だ」と考えれば、以前のように生活することはできなくなります。それに、状態を改善するために何かをしたいものです。つまり、「新しい」生活において何かを変えたいのです。

入院してリハビリをする時には、このように状況を改善しようとする意志が中心的な問題となります。

イニシアティヴをとる

自分で行いたいと思う治療については、医師と緊密に話をして同意してもらおうとよいのですが、実際に腫瘍の治療を計画し、実行する際には、その大部分が主治医の能力に任されることになります。それに対して、治療後には、特に「あなた」の力、エネルギー、創造力が必要となります。

誰もが固有の性質を持っています。「がん」への挑み方にもまた、人によって様々な可能性があります。

人生設計やその計画を新たに整理しなおす人もいれば、病気の期間を忘れて、今を「がん」という診断が下される以前の生活に戻そうとがんばる人もいます。

病気を克服するやり方は、しばしば、男性と女性で異なるようです。

男性の多くは、医師が「技術者」として病気になった身体を「修理」すると考え、できるだけはやく日常に戻ることを望みます。それに対して、女性は状況に対処するための感情を重視して、その後の人生を送るために自分の望みに即した道を見つけようと考えます。

以下の質問、あるいは、それに似た質問がよくなされます。

- ・ 再発しないようにするためには、何を変えたらよいでしょうか？
- ・ できるだけ健康に食事をしたり体を動かしたりするには、何をしたらよいでしょうか？
- ・ 何でもポジティブに考えた方がよいのでしょうか？
- ・ 人との付き合い方を変えなければならないのでしょうか？
- ・ どれくらいストレスに耐えられるのでしょうか？
- ・ ビタミン剤などの栄養補助食品を摂るべきでしょうか？
- ・ 身体的な抵抗力をつける薬草などを摂る必要はないのでしょうか？

相談を受ける人は様々で、それぞれ異なる人生経験を持っているため、多様な助言を得ることになるでしょう。助けや癒しになると信じられるものなら何でも勧めるような別の患者に会うこともあります。また、友人や家族も、あなたに多くの情報を与えてくれるでしょう。自然療法の医師や、医者でない治療者、また、それ以外のセラピーが勧められるかもしれません。

セラピストは、自然療法の医師やがんの専門医について知っており、自然療法の医師はがんの専門医について知っていますが、がんの専門医はセラピストや自然療法の医師を知らないということがよくあります。

このような状況で治療を受けるのはよくありません。まず、あなたと申し合わせて治療をコーディネートしてくれる信頼できる医師を探してください。そして、全ての方針がその医師の下でまとまるようにしてください。そのような医師が見つかったら、あなたとあなたの健康のために行うすべてのことについて話し合ってください。そうすれば、その医師はあなたに助言を与え、援助し、世話をすることができます。

医学教育で学ばないような治療に対しても、最近では、医師が理解を示すようになってきました。

病気を克服するために役に立ちそうなものを全て試して、個人的によいと思う道を探し、再び健康になるという権利を誰もが持っています。

自分自身の回復のために何ひとつできないと思えば、無力で絶望的だと感じますが、積極的な克服の方法を取ること、そのような感覚が弱められることが明らかにされています。

信頼と希望

医師は、患者が病気を克服し、再び健康になるための手助けをします。しかし、医師の言うことを全て無批判に受け入れる必要はありません。

患者は、がんと、がんに伴随する苦痛や変容を克服するために、多くの確信と希望を必要とします。

あなたの確信や希望は、医師の確信や希望と同一とは限りません。例えば、あまりに強い医師の確信は、患者が心に抱いている暗く望みのない見解について話すことを妨げるかもしれません。医師が不用意に指摘する付随的なことが、患者を不安にさせたり絶望させたりすることもあります。患者との会話は、患者に確信と希望を残すものでなければなりませんし、道が先に続いていることを理解させるものでなければなりません。

あなたが必要とすることはつきりとオープンに医師に伝えてください。医師の言うことがあなたを追い込んだりあなたの負担になったりする時には、問いただすことをためらわないでください。

「数年前、私たちのクリニックには、病状が快方に向かっているにも関わらず、調子がよくないと言っているリハ

ビリ中の患者さんがいました。その女性は、主治医から後三ヶ月くらいであろうといわれていましたが、その三ヶ月は過ぎていました。彼女とじっくり話して、健康になる可能性があることを理解してもらいました。数ヵ月後に彼女の機嫌はよくなっていました。主治医が亡くなったが、私はその後継者よりも長生きするのだと話してくれました。―― 確信と希望を医師に奪われないように注意してください」（ペーター・ツウルナー医師・ゾンネンベルク・クリニック）

病気が進行したら

医学や科学の進歩にも関わらず、がんの治療においては、壁にぶつかることが再三あります。希望に反して病気が進行してしまい、もはや現実的な治療の可能性がない場合には、チームワークが別の戦いに挑むことになります。健康を取り戻そうとして苦痛が伴う治療を行ってきたのに、その苦労が全部水の泡になってしまったと感じられます。すばらしい生活を送っていたという希望をもつのは困難です。

そのような状況においては、特に医師と患者のコミュニケーションが重要です。

コミュニケーションの取り方は、目標が変わるにつれて変わっていきます。医師の目標も患者の目標も、まずは、慎重に表現されなければなりません。例えば、医師が治療の希望をなくしてしまっているのに、患者はまた健康にしてくれるように医師に頼むことがあります。

反対に、患者は負担のかかる治療にうんざりして、この世で残された時間をできるだけ平穏に過ごしたいと思っているのに、医師が、常に、挑戦的な新しい治療法を提供することもあります。

そうすると、否応なしに対立が生まれてしまいますが、それは解消されなければなりません。

共同作業を続けていくには、医師と患者が共通の目標を持っている必要があります。そのためには、医師の側が、患者の繊細な感情や独自性、さらに決断力に敬意を払う必要があります。また、患者の側には、望みがもてる治療を行う力と現実に関する理解、それに医師の能力に対する信頼が必要です。

医師と患者の関係が、――例えば、「健康にしてください、よりよく、より長く生きられるように助けてください、制限や苦痛ができるだけなくなるようにしてください」と――患者から医師に持ちかけられる契約関係とするなら、病気の経過に従って治療の目的が変わった時点で、「契約行動」もまた新たに行うことが大切でしょう。

ひよつとすると、医師の方は、大変な処置を終え、その医学的な結果に満足している一方で、あなたは、相変わらず気分が悪く、痛みや苦しさが残っていることもあります。日常生活に戻るために助けが必要なこともあるでしょう。自分の身体が信頼できるようになるまで、医師が必要と感じているよりも頻繁に医師に会って、苦痛を伝えることが必要かもしれません。

医学的には治癒していても、あなた自身は徐々に癒されていかなければなりません。あなたが状況をどのようにとらえているのか医師に知らせ、あなたを動かしているものに目を向けられるようにしてください。

医師の苦労にも関わらず病気が進行してしまった場合にも、新たに話し合う必要があります。可能な治療を試し続けるのか、それとも人生の質（QOL: quality of life）を保つために、痛みの緩和を目標とするのかといったことについてです。

チームワークは、状況によって異なるものとなります。

医師があなたの健康の回復を心から約束できなくなるにつれて、あなたの希望を満たすような医師・患者の関係

が容易に作り出せるようになることがあります。

そのような状況で避けるべきことは、あなた自身が本当はしたくないことを医師にさせてしまうことです。

自分の人生を手放さず、自分自身の希望に即して生きる勇氣を持つてください。どのような生き方が自分に適しているか自分自身で感じ取ることが、死が視野に入った状況では、多くの人の助けになっています。

医師との関係に希望をもちながら、個性を失うことなく生きてください。

心理・社会的な研究は、「よりよく生きよう」と決めた人が、より長く生きることを示唆しています。それに対して、「正しく生きよう」として苦勞することは、余計な負担にしかありません。

あなたには多くの支援者がいます

自己決定（自立性）は、特に病気の時に、とても大切なものです。クリニックなどでも自立性を保てば心地よく感じられるという人が多くいます。退院後には、力の及ぶ範囲で自立性を保つことと、力を超えてしまった自立性を求めることを区別することが重要です。

必要な時には、助けを求めたり、助けを受け入れたりする強さを持つてください。それによって、さらに力が生まれることが体験できるでしょう。

クリニックの医師やソーシャル・ワーカーに尋ねることをためらわないでください。

- ・ 介護を受けることはできないでしょうか？
- ・ できるのであれば、どのような介護がありますか？

- ・ 年金や医療保険の請求については誰に訊いたらよいのでしょうか？
- ・ 家に食事を届けてもらうことはできないでしょうか？
- ・ 必要な援助物資を誰か調達してくれないでしょうか？
- ・ 家政婦を頼むことはできないでしょうか？ どこで、どのように申請したらよいでしょうか？
- ・ 心理・社会的な支援を受けられないでしょうか？
- ・ 近くに自助グループはないでしょうか？

（これらの質問に対する答えは、ドイツがん支援協会の情報相談サービスでも得ることができます）

友人、家族、近所の人に対する以下の質問も重要です。

- ・ 誰か買い物に行ってくれませんか？
- ・ 誰か子供を迎えに学校まで行ってくれませんか？
- ・ 誰か家事を手伝ってくれませんか？
- ・ 庭をだめにしたくないのですが、誰か手入れをしてくれませんか？

しばらくすれば、あなたとあなたの周囲が対立していた非常事態が過ぎ去り、日常が戻ってきます。多くの人にとって、日常とは、以前と同じであるということです。

以前と同じにできるのであれば、喜んで受け入れられるでしょうが、身体的な原因であれ、精神的な原因であれ、

そうでない場合には、周りの人にはっきりと伝えてください。

あなたが望むこと、必要とすること、さらに、それらに対して「できない」と答えても関係の破局にはならないことを、周囲の人にはっきり告げるようにしてください。

周囲の人に明確に望みを伝えられるようになれば、医師に対しても必要なことや期待することを伝えるのが楽になります。そうすれば、困難な状況を、一緒に、効率的に克服できるチームワークが生まれます。

日常的事が重労働に感じられたり、多くのことが非常に困難だと感じられたりするのは、がんによって生じた疲労感が原因ということもあります。それに関する情報は、「倦怠感——がんにおける慢性的な疲労」（本シリーズ五一）をご覧ください。

知識は助けになります

医学は、変革期にあります。知識の急激な変容や、情報技術の革新によって、医師も患者も、見通すことができないほどの情報の洪水に押し流されていると感じています。患者は、病気についてとても多くの資料を集めることができますが、そのような情報を整理して評価するパートナーがこれまでにまして必要となっています。

患者が医師から病気や治療法について説明を受けることはもちろん必要ですが、それ以外に、それぞれの状況に応じて、山積する情報のうちの情報が意思決定の役に立つか検討することが大切です。

診断が出てしばらくの間、あなたやあなたの家族のところには、受け入れられないほど多くの情報があふれるでしょう。それに加えて、あなたも家族もショックを受けており、冷静に考えることができないため、ますます状況

は困難になります。

ですから、担当の医師に何度も話したり尋ねたりすることを、あつかましいとか、迷惑だとか考えたりしないでください。病気について、より詳細でよりよい情報を繰り返し与えられる必要があると感じるのは、当然のことなのです。

ヒント…まず、したい質問を前もって書き上げておいてください。(一〇九、一一四―八ページと付録を参考にしてください)　そうすることで、まだはつきりしていない点について全て質問できたか確かめることができます。悪性の疾患が明らかになった場合には、通常、何が問題で、どのような治療法があるか落ち着いて説明を受ける時間がとられます。その情報についてよく考えて、「寝かせて」、整理して、信頼できる人と話しあって、治療方針を受け入れることができるか確かめてください。

困難な状況におかれると、人はそれぞれ異なる反応をします。それと同様に、自分の役に立つ情報の量も人によって異なります。

目前の決断のためにどれくらいの情報が必要であるか、医師と話し合ってください。

がんに関して研究されたことや、書かれたことのすべてを知ることが、医師にも患者にも不可能です。情報には、病気とつきあっていくにあたって役に立つものもあれば、あなたを不安にして力を奪ってしまうものもあります。

最新で驚異的などといわれる治療結果の報告には、注意する必要があります。医学や科学は長期にわたって継続的に進歩していますが、革新的な結果が出るのは非常にまれです。どちらかと言えば、地道に前進しているのです。

一般雑誌に記載されている「報告」が正しいことはまれで、慎重に評価する必要があります。

患者や家族が医師以外から情報を求める際には、信頼できる確かな情報源もあります。

ドイツがん支援協会の情報と助言

最新の専門知識に裏付けられた援助、支援、助言は、ドイツがん支援協会で行うことができます。もちろん、無料です。

ドイツがん支援協会には、がん患者やその家族が利用できる、詳細で包括的な新しい情報があります。例えば、医学的な問題があれば、あなたの家の近くにある、信頼できるがんセンターやがん拠点病院の住所をお知らせすることができます。あなたの住まいから最も近い相談所や自助グループについての情報もあります。専門的なクリニックや治療後のケアに関わるクリニックの住所もお知らせできます。

部分的に当協会が援助しているドイツ国内の緩和ケア病棟の住所も集めてあります。痛みが問題になる場合には、そこで相談にのってもらえるでしょう。

社会的な問題としては、病気によって経済的な窮状に陥った患者を援助することもできます。ドイツがん支援協会の基金は、条件を満たすがん患者を経済的に支援しています。役所や保険会社などの機関との関わりで問題が生じた場合にも、できるだけのお手伝いや仲介をします。

また、ドイツがん支援協会には、当冊子のような資料も多数あります。

さらに、がんの種類ごとに診断、治療、病後を説明する多くの冊子やビデオも提供しています。インターネットが使用できる方は、www.krebshilfe.deで資料を読んだり、請求したりすることができます。

〈がん支援協会の住所や電話番号は省略〉

二〇〇三年六月から、がんにかかった喫煙者が禁煙するために、特別に開発されたサービスも提供しています。その喫煙者ホットラインでは、経験豊かな専門家の支援を受けることができます。このサービスには、集中的なカウンセリングや、喫煙を再開しないようにするための規則的な電話確認も含まれています。このホットラインは、ドイツがん支援協会とがん研究センターの共同プロジェクトです。

一九九二年、ドイツがん支援協会によって設立された、研究教育機関Dr. ミルドレット・シェール・アカデミーでは、日々がんと向き合う人々が教育を受けられます。アカデミーのプログラムは多様であり、がん患者やその家族、自助グループの指導者や会員、がん患者の治療、看護、介護に携わっている団体・機関の役職にある人、ボランティアの支援者や医学生、さらに、興味を持っている市民のためのプログラムもあります。

このアカデミーは、ケルン大学クリニックの敷地内にある、Dr. ミルドレット・シェールの家に置かれています。そこには、重症のがん患者のための緩和治療病棟があり、在宅介護、ペインクリニックの外来診療も行っています。Dr. ミルドレット・シェール・アカデミーの催事に興味のある方は、当アカデミーから詳細なプログラムを得ることができます。

〈情報・資料を提供している機関や自助グループなどの連絡先は省略〉

インターネット上の情報

急激に拡大しているインターネットの情報網もまた、患者や家族に情報源として利用されています。インターネットは、まさに汲み尽くせない泉のように情報を湛えています。守られた空間であるとはいえません。そのため、

情報を利用するにあたって、特にがんの治療に関する情報が問題となる場合には、(質的な)基準が満たされている必要があります。

1. サイト作成者の名前、地位、所属などが示されている。
 2. 研究結果が引用されている場合には、データの出典(例えば専門誌名)が示され、(理想的にはリンクによって)確認できるようになっている。
 3. サイトの経済的な支援など、利害が示されている。
 4. サイトの設立日や、更新日が示されている。
- 患者にも家族にもアクセスでき、一般的でわかりやすい情報を含んだ役に立つインターネットのサイトもあります。

ドイツ語によるアメリカキャンサーネットの情報 www.meb.uni-bonn.de/cancerne/deutsch

ドイツがん学会の臨床試験目録 www.studien.de

ミュンヒェンがんセンター www.med.uni-muenchen.de

アメリカがん学会 www.cancer.org

アメリカ国立がん研究所 www.cancer.gov/cancerinfo

これらのサイトの検索マシンを使えば、臨床試験に関する疑問の答えなどもすぐに見つかります。特に、アメリカ国立がん研究所(National Cancer Institute)の臨床試験リストは非常に包括的であり、検査されている物質の概要を知ることができます。

付 録

医師についての質問

以下の質問は、あなたが医師を評価するのに役立つでしょう。これらの質問に答えて、医師が適切に対応しているか確かめてください。

・ 徹底的に身体を検査を行いましたか？ 簡単に見ただけではありませんでしたか？

答え..

・ あなたの健康状態や過去の病歴を詳細に尋ねましたか？ 同じことばかり繰り返し尋ねてはいませんでしたか？

答え..

・ 診断ははっきりと伝えましたか？

答え..

・ あなたの質問にわかりやすく答えましたか？

答え..

・ 提案した診断・治療について流れを説明し、質問にちゃんと答えましたか？ 急いでいたり、疲れていたり、あなたのために十分な時間が取れない感じはありませんでしたか？

答え..

・ 複数の治療法を教えてくださいましたか？

答え..

・ もしそうでない場合、治療方針について専門家と協議していたようですか？

答え..

・ がん治療として、学会で認められていないような方法について話すことを避けていましたか？

答え..

・ クリニックやがん拠点病院の専門家と協力しているようですか？ 自分の知識だけを信じているようではあ

りませんか？

答え..

・ 個人的な問題についても聞いてくれますか？ 単に医学的な症例として扱われていると感じませんか？

答え..

・ 予測される病気の経過や治療の可能性について話してくれましたか？ それらについての質問は避けられま

せんでしたか？

答え..

・ 緊急の場合、すぐに連絡が取れますか？ 連絡が取れなければ、どうすればよいか教えてくださいましたか？

答え..

・ 別の医師の意見を聞きたいという望みについて理解を示しましたか？

答え..

- ・ 医学的な真実は自分一人が持っているかと思っっているようではないですか？ がん治療においては多くの疑問が残っており、科学的に明らかにされていないこともあると認めているようですか？

答え…

- ・ はじめての治療以降、定期的に検査していますか？

答え…

- ・ もしそうでない場合、なぜ病後の検査が不要なのか説明しましたか？

答え…

質問の目録

手術に関する質問―乳がん―

- ・ 乳房温存手術はできませんか？
- ・ できない場合…入院して乳房温存手術をすることが出来る病院はありませんか？
- ・ 乳房温存手術でなければ同意しないという場合にも、手術しようとお考えですか？
- ・ しばらく待ってから乳房切除手術をすることはできませんか？
- ・ 乳房を再建することはできませんか？ 可能であれば、いつになればできますか？
- ・ それにはどのような利点と欠点がありますか？
- ・ 再建にはどのような方法がありますか？
- ・ 腋下のリンパ節を取り除くことはどうしても必要ですか？

- ・ 腋下のリンパ節切除を拒否した場合、どのようなリスクがありますか？
- ・ 手術と化学療法を組み合わせるべきですか？ その場合、どのような利点と欠点がありますか？
- ・ 参加することが出来る自助グループの活動はありませんか？

手術に関する質問―大腸がん・直腸がん―

- ・ 人工肛門をつけない手術をすることはできませんか？
- ・ 手術しても性生活に影響はありませんか？
- ・ 術後にこれまでとちがった食事をする必要はありませんか？ その場合、こういった食事にすればよいですか？

- ・ 人工肛門が必要な場合…便はうまく処理することができますか？
- ・ 頻繁に下痢をするということはありませんか？
- ・ 人工肛門が必要な場合…誰が排便の仕方を教えてくれますか？ 誰が正しい補助手段を与えてくれますか？
- ・ 人と関わることはできますか？ 臭いは問題になりませんか？
- ・ 支援してくれる自助グループはありませんか？

手術に関する質問―前立腺がん―

- ・ 手術で治癒する可能性はどれくらいありますか？
- ・ 完全に切除した場合どのような後遺症がありますか？ 後遺症はどれくらい頻繁に起こりますか？

- ・ 尿を処理するのに問題は生じませんか？ その問題はどの患者にも生じるものですか？
- ・ 術後も性行為は可能ですか？
- ・ 勃起障害を克服する助けとなるものはありますか？
- ・ 手術以外にどのような治療法がありますか？
- ・ 放射線治療だけはだめですか？
- ・ 放射線治療で治癒する可能性はどれくらいですか？
- ・ 放射線治療の典型的な副作用はどのようなものですか？
- ・ 泌尿器科にいる場合…放射線科医を紹介してくれませんか？
- ・ 放射線科にいる場合…泌尿器科医を紹介してくれませんか？

化学療法に関する質問

- ・ この治療の目的は治癒ですか、それとも痛みの緩和ですか？
- ・ 治療は何セット行われますか？ それぞれの治療はどれくらいの期間ですか？
- ・ 間隔はどれくらいあけるのですか？
- ・ 治療は外来で受けられますか？
- ・ どのような副作用が考えられますか？
- ・ 副作用はいつごろ現れますか？
- ・ 気分が悪くなったり、吐いたりする場合にはどうすればよいですか？

・ 髪の毛は抜けませんか？

・ 治療にうまく耐えるため、私自身には何ができますか？

・ どのような食事を摂ればよいですか？

・ どうなったら、治療が効いているとわかりますか？

・ 感染症を防ぐ必要はありませんか？

・ どのような苦痛がある場合に、病院に行けばよいですか？

・ 副作用や後遺症がずっと後で生じることはありませんか？ その場合、どのようなものがありますか？

・ 化学療法を行いながら仕事に行くことはできませんか？ 家族の世話をすることはできませんか？

・ 〈子供の場合〉私の子供は、化学療法を受けている時に、友達と遊ぶことができますか？ 学校に行けますか？

・ 耐えられない時には、治療をやめることができますか？

放射線療法に関する質問

・ 放射線治療の目的は何ですか？

・ 放射線治療をしなければどうなりますか？

・ 治療はどれくらい続くのですか？

・ どのような副作用がありますか？

・ どのような後遺症が考えられますか？

- ・なぜ、皮膚に印をつけなければならないのですか？
- ・放射線治療を受けると、私自身が放射性を持ちますか？（いいえ！）
- ・放射線治療後にレントゲンを受けてもよいですか？（はい！）
- ・後で再び放射線治療をすることになりますか？
- ・なぜ、放射線治療の後は疲れるのですか？
- ・乳がんの場合…放射線治療の後、しばらくしてから、皮膚が熱を持ったり、赤くなったりしませんか？

はしがき

本項は、Deutsche Krebshilfe e.V.（ドイツがん支援協会）が無料配布している啓蒙冊子シリーズDie blaue Ratgeber（青色の案内書）の一つ“TEAMWORK”の翻訳である。ドイツがん支援協会には翻訳の発表を許可していただき、感謝している。

ドイツがん支援協会は、一九七四年、冊子内にも出てきたケルン大学の施設に名前をもつミルドレット・シェー
ル博士によって設立され、がんに関わるどのような問題も克服することを課題としている。冊子内にもその活動に
関する説明が見られるが、「援助し、研究し、情報を与える」というモットーのもと、予防、早期発見（のための
検査）、診断、治療、リハビリ、病後のケア、自助などをよりよいものとするために、様々なプロジェクトを推進
している。特に、――当翻訳でも伝わっていれば幸いであるが――素人にわかりやすいことばで行われる啓蒙は、他
ではあまり見られないものであると思われる。また、多様ながんそれぞれがDie blaue Ratgeberの一つとして表され

るほどに、情報が充実している（なお、『チームワーク』はDie blaue Ratgeberの四三と番号が振られている）。

ところで、翻訳を公にするにあたって「患者さんに配布する資料としては利用しない」という条件が付けられている。オリジナルの定期的な改訂に伴って翻訳が改訂される保証がないというのがその理由であるが、この条件は、国外への情報提供にも責任をもつという真摯な態度の現れといえよう。